

RESILIENZ – DAS IMMUNSYSTEM FÜR DIE SEELE

Workshop zur Stärkung der eigenen Resilienz

Unser Leben hat sich spürbar verändert. Im Beruf erleben wir eine zunehmende Arbeits- und Informationsverdichtung, immer mehr Veränderungen erfolgen in immer kürzeren Abständen. Auch im Privatleben gibt es vielfältige Anforderungen, denen wir gerecht werden wollen. So fühlen wir uns zunehmend überlastet und kraftlos, vielleicht sogar erschöpft. Das bleibt nicht ohne Folgen – die Anzahl psychischer Erkrankungen spricht für sich. Ein Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit ist das Training der eigenen Resilienz. Sie gilt inzwischen als Kernkompetenz in Zeiten ständiger Veränderungen und Krisen. In diesem zweitägigen Workshop erlernen Sie Methoden, um wieder optimistisch nach vorn zu blicken, die eigene Kraft zu spüren und in eine gesunde Balance zu gelangen.

➤ **Fr, 09.10.2026, 16 – 19 Uhr und Sa, 10.10.2026, 9 – 17 Uhr**

➤ **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ **Referentin: Martina Brokbals**, zertifizierte Resilienz-Trainerin & Coach, Dipl.-Wirtschaftspsychologin

➤ **Kosten: 120 €** inkl. warmer und kalter Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

➤ **Anmeldefrist: Mo, 28.09.2026**

AUCH FÜR BERUFLICHE
FORT- UND WEITERBILDUNG
GEEIGNET

ICH BIN MIT DIR

Meditative Schreibwerkstatt zur Jahreslosung

Die Welt und das aktuelle Zeitgeschehen geben genügend Anlass zu Angst und Sorge. Auch im persönlichen Leben gelangt manche Sicherheit ins Wanken und die Zukunft scheint ungewiss. Dort hinein spricht der kraftvolle und ermutigende Zuspruch der Jahreslosung 2027. Diese meditative Schreibwerkstatt orientiert sich an dem Wort aus Jesaja 41,10: „Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott!“ Was geschieht, wenn dieses Wort in uns hineinfällt? Auf welche Ängste trifft es mit tröstender Klarheit und wo braucht es Zeit und Zuwendung, bis wir dem trauen? In einem inneren Dialog mit dem eigenen Körper entsteht eine achtsame Verbindung zwischen Denken, Empfinden und Bewegung – ein Raum, in dem Ängste da sein dürfen. Das Schreiben wird dabei zum Ausdruck dieses inneren Prozesses. Kreative und biografische Impulse regen an, Worte aus dem eigenen Erleben heraus entstehen zu lassen. Die frischen Texte dürfen freiwillig in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen geteilt werden. Sie können zu Begleitern im Alltag werden – als persönlicher Kompass und Erinnerung durch das Jahr.

➤ **Sa, 16.01.2027, 10 – 16 Uhr**

➤ **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ **Leitung: Dr. Christiane Henkel**, Pädagogin, Schreibberaterin, Focusing-Beraterin

➤ **Kosten: 60 €**, Selbstverpflegung in der Mittagspause

➤ **Anmeldefrist: Do, 07.01.2027**

STÄRKE KENNT KEIN ALTER

Selbstverteidigung mit WenDo für Frauen* ab 55

In diesem Schnupperworkshop erleben Sie Ihre eigene Kraft sowie den bewussten Einsatz Ihrer Stimme, Ihres Blickes und Ihrer Körpersprache. Wie können Sie reagieren, wenn Sie sich bedroht fühlen? Indem wir Handlungsmöglichkeiten in Alltagssituationen ausprobieren, wächst das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten. Selbstbewusstsein und das Wissen um die eigenen Stärken sind gute Voraussetzungen, um den vielfältigen Formen der Gewalt vorzubeugen und sie abzuwehren. Wir üben, unangenehme und bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren. Mit Wahrnehmungs- und Selbstbehauptungsübungen sowie einfachen Techniken der Selbstverteidigung schult WenDo die starken Seiten von Frauen*. Alle Teilnehmer*innen entscheiden für sich, welche Übungen sie mitmachen möchten. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Wir empfehlen bequeme Kleidung. Mit „Frauen*“ sind alle Personen gemeint, die sich als Frauen identifizieren, als Frauen leben oder sich dem weiblichen Spektrum zugehörig fühlen. Dazu zählen beispielsweise cis Frauen, trans Frauen, inter Personen sowie nicht-binäre Menschen, die sich angesprochen fühlen und 55 Jahre oder älter sind. Der Workshop findet im Rahmen der Welt-seniorenwoche statt und kann daher vergünstigt angeboten werden.

➤ **Mi, 07.10.2026, 9.15 – 13 Uhr**

➤ **Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh**
Moltkestraße 10, 33330 Gütersloh

➤ **Leitung: Katja Kolodzig**, WenDo-Trainerin, Dipl.-Pädagogin, BellZett e.V.

➤ **In Kooperation mit Heidi Ostmeier**, Seniorenbeauftragte der Stadt Gütersloh

➤ **Kosten: 35 €**

➤ **Anmeldefrist: Mo, 28.09.2026**

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung

Moltkestraße 10
33330 Gütersloh

Telefon: 052 41 / 2 34 85-127
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Alle Veranstaltungen und das komplette Programmheft 2/2026 finden Sie im unter www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung

Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

**Persönlichkeitsentfaltung,
Bildung und Kommunikation**

2/2026

SICHER AUFTRETEN – SELBSTBEWUSST HANDELN

Einführungsworkshop Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Selbstbehauptungskurs für Frauen lernen die Teilnehmenden, sicher aufzutreten, Grenzen klar zu setzen und in stressigen oder bedrohlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Der Workshop vermittelt Strategien für mehr Selbstvertrauen im Alltag, im Beruf und in der Öffentlichkeit. Praktische Übungen zu Körpersprache, Deeskalation und Selbstbehauptung werden ergänzt durch Atemtechniken zur Stressbewältigung sowie theoretische Impulse zum Thema Zivilcourage. Ziel ist es, ein sicheres und souveränes Auftreten in Konfliktsituationen zu stärken und konkrete, gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen. Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit praktischem Training und richtet sich besonders an Einsteigerinnen, die ihre Selbstsicherheit stärken und ihre eigenen Ressourcen bewusster wahrnehmen möchten.

➤ Sa, 04.07.2026, 9 – 13.30 Uhr

➤ Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh Moltkestraße 10, 33330 Gütersloh

➤ Leitung: Simone Landwehr, Deeskalations-trainerin, Lehrerin

➤ Kosten: 65 €

➤ Anmeldefrist: Fr, 26.06.2026

AUCH FÜR BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG GEEIGNET

KI ALS ALLTAGSHELPER: PRAKTISCH, EINFACH, NÜTZLICH

Interaktiver Workshop

Im Alltag müssen wir oft Texte formulieren oder Informationen recherchieren. Dieser praxisnahe Schnupper-Workshop zeigt, wie Künstliche Intelligenz dabei unterstützen kann – ganz ohne Vorkenntnisse. Anhand konkreter Beispiele erleben die Teilnehmenden, wie vielseitig KI im Alltag eingesetzt werden kann: etwa für Einladungen, Widersprüche, Urlaubsplanung oder Rezeptideen. Im Mittelpunkt steht die praktische Anwendung von KI-Textprogrammen und die Frage, wie durch passende Eingaben („Prompts“) hilfreiche Ergebnisse entstehen. Zugleich wird vermittelt, wie KI-Antworten kritisch eingeordnet und bewertet werden können. Eigene Fragen und Alltagsthemen sind willkommen. Bitte bringen Sie ein eigenes Endgerät mit. Der Workshop findet im Rahmen der Weltseniorenwoche statt, ist aber offen für alle Generationen.

➤ Do, 08.10.2026, 10 – 11.30 Uhr

➤ Besprechungsraum M10 des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ Referentin: Tatjana Wanner, Redakteurin, Texterin, Lektorin, Kommunikationsexpertin

➤ In Kooperation mit der Seniorenbeauftragten der Stadt Gütersloh

➤ Kosten: 8 €

➤ Anmeldefrist: Do, 01.10.2026

AUCH FÜR BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG GEEIGNET

LOSLASSEN – RAUM SCHAFFEN FÜR LEICHTIGKEIT UND NEUBEGINN

Kreativer Workshoptag für innere Klarheit und Selbstwirksamkeit

Viele Menschen fühlen sich in bestimmten Lebensphasen durch alte Muster, äußere Erwartungen oder innere Ängste eingeengt. Dieser Tagesworkshop lädt dazu ein, sich kreativ mit dem Thema „Loslassen“ auseinanderzusetzen. Mit Farben, Collagen, Bewegung, sanften Körperübungen und Meditationen wird der Fokus auf den Prozess gelegt – künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Methoden:

- Körper- und Atemübungen zum Lösen von Spannungen
- Kreativer Ausdruck ohne Leistungsdruck
- Meditationen und Visualisierungen zur inneren Klärung
- Übungen für Vertrauen, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit
- Raum für Austausch und persönliche Erkenntnisse

Der Workshop fördert Selbstreflexion, kreative Entfaltung und unterstützt Prozesse des Loslassens und der Neuorientierung. Am Ende des Tages nehmen Sie ein neues Gefühl von innerem Frieden, Klarheit und Leichtigkeit mit nach Hause.

➤ Sa, 10.10.2026, 10 – 17 Uhr

➤ Leitung: Birgit Peterschröder, Künstlerin, systemische Coach (ECA)

➤ Atelier Peterschröder Gut Rietberg, Schloßstraße 2, 33397 Rietberg

➤ Kosten: 100 €

➤ Anmeldefrist: Mi, 30.09.2026

STIMMPRÄVENTION FÜR EINE GESUNDE STIMME IM (BERUFS-)ALLTAG

Wer beruflich viel spricht, weiß: Die Stimme ist ein zentrales Werkzeug. Eine gesunde Stimme trägt Inhalte, vermittelt Haltung und sorgt dafür, dass Gesagtes wirkt. Hohe Stimmbelastung führt jedoch schnell zu Heiserkeit, Stimmermüdung oder Angst vor Stimmlosigkeit – besonders in sozialen Berufen, bei Lehrkräften, Führungskräften, Pastor:innen oder Berater:innen. Dieses Seminar kombiniert Stimmprävention, Stimm- und Sprechtraining. Es vermittelt, wie die Stimme kraftvoll, gesund und präsent eingesetzt wird, Botschaften wirken, Heiserkeit vorgebeugt und stimmliche Belastbarkeit erhalten wird. Praktische Übungen zu Atmung, Körperhaltung und Ausdruck fördern einen schonenden Umgang mit der Stimme und ermöglichen entspanntes, ermüdungsfreies Sprechen im Berufsalltag.

➤ Mo, 12.10.2026, 9 – 16 Uhr

➤ Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ Referentin: Magret Oetjen, Stimm- und Sprechtrainerin

➤ Kosten: 85 €

➤ Anmeldefrist: Fr, 02.10.2026

AUCH FÜR BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG GEEIGNET

M.UTIG – U.NKONVENTIONELL – T.ROTZDEM!

Frauenmahl

Mut ist kein Wort, mit dem man klassischerweise Frauen beschreibt. Dabei waren Frauen schon immer mutig, in Alltags- wie in Ausnahmesituationen, hierzulande und anderswo. Heute vielleicht mehr als früher, wenn man sich in einer Buchhandlung umschaut oder Veranstaltungskalender durchstöbert. Beim Frauenmahl in Gütersloh lernen wir mutige Frauen kennen und sprechen über das, was Frauen dazu bringt, mutig Herausforderungen anzunehmen, Widerstand zu leisten, Neues zu wagen oder Ungewohntes zu versuchen. Im Rahmen eines mehrgängigen Menüs, begleitet von guter Musik und angeregt durch kurze Impulse engagierter Referentinnen geht es um Mut – Wagemut, Lebensmut, Übermut. Und darum, wie wir einander Mut machen können.

➤ Fr, 16.10.2026, 18.30 – 21.30 Uhr

➤ Matthäuskirche Gütersloh Auf der Haar 64, 33332 Gütersloh

➤ Referentinnen: Maria Unger, Altbürgermeisterin Gütersloh, Annette Muhr-Nelson und Kirsten Potz, Frauenarbeit GAW; weitere Mitwirkende: Frauenensemble Twinkling Eye, Moderation: Petra Heßler sowie Melanie Erben und Alida Hollein als Clowninnen

➤ In Kooperation mit der Frauenarbeit des Gustav-Adolf-Werks (GAW) Westfalen und der Ev. Kirchengemeinde Gütersloh

➤ Kosten: 26 € für das Menü, 39 € Solidaritätspreis, 13 € Ermäßigung, auf Anfrage; Getränke extra

➤ Anmeldefrist: Mo, 05.10.2026

WIE KONFLIKTGESPRÄCHE IM ARBEITSALLTAG GELINGEN

Praxisworkshop

Im Berufsalltag können schwierige Gespräche oder sogar Konflikte entstehen. Es gibt immer wieder Situationen, in denen Sie kritisches Feedback geben, unangenehme Themen ansprechen müssen oder selbst Teil eines Konflikts sind. Manchmal haben Sie auch die Aufgabe, bei Konflikten zwischen Mitarbeitenden, Kolleg:innen, Eltern oder Kindern zu vermitteln. Wer als neutrale:r Konfliktvermittler:in agiert oder in komplizierten Gesprächen die eigene Position souverän vertreten will, muss mit Emotionen umgehen und konstruktiv bleiben können. Bringen Sie gerne Fallbeispiele aus Ihrer Berufspraxis mit. Wir werden diese besprechen oder für ein Praxistraining nutzen. In diesem eintägigen Workshop werden die Methoden effizienter Kommunikation veranschaulicht und Konfliktlösungsfähigkeiten trainiert.

➤ Sa, 17.10.2026, 10 – 16 Uhr

➤ Konferenzraum des Evangelischen Kirchenkreises Gütersloh Moltkestraße 10 – 12, 33330 Gütersloh

➤ Referentin: Ilka Sundermann, Konfliktcoach und Wirtschaftsmediatorin

➤ Kosten: 75 € inkl. kalter und warmer Getränke, Selbstverpflegung in der Mittagspause

➤ Anmeldefrist: Do, 08.10.2026

AUCH FÜR BERUFLICHE FORT- UND WEITERBILDUNG GEEIGNET